

陸上部

○オフシーズン

日に日に日没が早まり、寒さが厳しい季節になってきました。

12月は種目ごとの練習だけでなく、

全体で体を鍛える練習を多く取り入れました。

地味でありながらもハードな練習もありましたが、

目的意識を高めながら練習に励んでいました。

その成果が来シーズンに記録で表れることを楽しみにしています。

<12月に実施したメニュー例>

○マーカーやラダーを使った瞬発系トレーニング

○外周や河川敷練習による体力系トレーニング

○補強やメディシンボールを使った筋力系トレーニング

○ボールや大縄、鬼ごっこを取り入れたレクリエーション的トレーニング